The Trained Teacher

A HIGH-CLASS

TAMIL MONTHLY FOR TEACHERS

VOL. 16 APRIL 1921 No. 4

2 MA
MADRA

CONTENTS

1. AVVAYAR ... ... Edi
2. WHO ARE ANTHANAR *P. R. Paramasiva Mudali*
3. MORAL STORIES FROM INDIAN HISTORY — *S. S. Arunagiri Nathan*
4. THE DUTIES OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS — *S. Krishnan*
5. THE FOOD... ... ... *Thanvanthri S*
6. CORRELATION METHOD — *P. Parimanappallavaroyar* 92
7. LIFE OF VILLIPUTHURAR — *A. K. S. Veerasawmi Iyer* ... 95

EDITOR—C. R. NAMASIVAYA MUDALIAR.

Madras:

C. COOMARASAWMY NAIDU & SONS

நல்லாசிரியன்

(1921ஆம் ஏப்ரல்மீ 25உ வெளியானது)

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
1. அவ்வையார்	பத்திராதிபர்	73
அந்தணர் என்பவர் யார்?	P. R. பரமசிவ முதலியார்	78
சரித்திர சம்பந்தமான நீதிக் கதைகள்	எஸ். எஸ். அருணகிரிநாதன்	81
. பிரதம ஆசிரியர்களின் கடமைகள்...	எஸ். கிருஷ்ணன்	84
5. ஆகாரம்	...தன்வந்தரி	88
6. பாடங்களைச் சம்பந்தப் படுத்திப் போதித்தல்	P. பரிமணப்பல்லவராயர்	92
7. வில்லிபுத்தூரர் வரலாறு	எ. கே. எஸ். வீராசாமி ஐயர்	95

பத்திராதிபர் - கா. நமச்சிவாய முதலியார்

சென்னை:

ஸி. குமாரசாமி நாயுடு ஸன்ஸ்

வெளியிடுவோர்

வருடச் சந்தா ஒன்றரை ரூபா] [தனிப் பிரதி 3 அணா

2 MAY 1921
MADRAS

நல்லாசிரியன்

உபாத்தியாயர்கட் கெனவே உலவிவரும்

மாதாந்தச் செந்தமிழ்ப் பத்திரிகை

வயது 16 | 1921௵ ஏப்ரல்௴ | மாதம் 4

AVVAYAR

அவ்வையார்

இதுகாறும் நாம் ஆராய்ந்து வந்த நூல்களாகிய ஆத்திசூடி., கொன்றைவேந்தன், நல்வழி, வாக்குண்டாம் (மூதுரை) என்னும் நான்கு நூல்களும் நீதிகளே கூறும் அறநூல்களாம் என்பதும், அவற்றின் தொடக்கத்தில் விநாய வணக்கம் குறிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதும் விளங்கின. ஆயினும் அவை சங்க காலத்திருந்த அவ்வையார் இயற்றியன அல்ல என்பது தக்க காரணங்களோடு ஆங்காங்கே தடை விடைகளாற் காட்டப்பட்டது. இனி, அவ்வையார் இயற்றியதாக வழங்கும் விநாயகர் அகவலைப்பற்றி இங்கு ஆராய்வோம்.

விநாயகர் அகவல் என்பது அவ்வையார் விநாயகக் கடவுள் விஷயமாகச் செய்த தோத்திரப்பாடல். இஃது அகவல் என்னும் செய்யுளால் இயன்றுள்ளது. அவ்வையார் இந்நூல் செய்வதற்கு நேர்ந்த காரணம் அடியில் வருமாறு :

அவ்வையார் விநாயகப் பிரானைத் தம் ஆன்மார்த்த தெய்வமாகக் கொண்டவர். அவர் அப்பெருமானை நாடோறும் வழிபட்டுப் பூசித்து வணங்கும் நியமம் பூண்டவர். அவ்வையார் ஒருநாள் அதிவிரைவில் தம் பூசையைநடத்தினர். அது கண்ட விநாயகர், அவ்வையாரை நோக்கி, 'அம்மே, இன்று நீ பூசையை இவ்வாறு விரைந்து செய்வதற்கு நியாயம் யாது?' என்று கேட்-[illegible]ருளினர். அதற்கு அம்மையார், 'பெருமானே! என் நண்பர்களா-[illegible] சேரமான் பெருமாளும், சுந்தரமூர்த்திகளும் கயிலாயத்திற்குச் [illegible]கின்றனர். சேரமான் செய்த பொன்வண்ணத்தாதியையும், [illegible]வுலாவையும் கயிலாயத்தில் சிவபெருமான் திருமுன் அரங்-[illegible]ற்றஞ் செய்யப்போகிறார்கள். அவர்கள் என்னையும் அழைக்-[illegible]றார்கள். நான் அங்கே செல்ல விரும்புகிறேன். ஆதலால்,பூசையை [illegible]ரைந்து செய்கின்றேன்; அதன்பொருட்டு இன்று என்னை [illegible]ன்னித் தருளல்வேண்டும்' என்று கூறினர். அவ்விஷயத்தைக் கேட்டவிநாயகர், 'அம்மே, அதன் பொருட்டுக் கவலை வேண்டா; உன் வழக்கமேபோல் பூசையை அமைதியோடு செய்துமுடி; யாம் நின்னை அங்கே காலந்தாழ்த்தாது சேர்ப்போம்' என்று அருளினர். அருளலும் அவ்வையார், தம் வழக்கமேபோல் அமைந்து அமர்ந்து பூசையைச் செய்து முடித்தனர். முடித்தவுடனே, விநாயகர் அவ்வையாரைத் தம் துதிக்கையால் எடுத்துக் கயிலாயத்திற் சேர்த்துவிட்டனர்.

குதிரைமீது ஏறிச்சென்ற சேரமான் பெருமாள், அவ்வையார் காலந்தாழ்த்தாது தம்முடன் வந்து சேர்ந்து விட்டதைக் கண்டு, அதிகமும் ஆச்சரியங்கொண்டு, 'அம்மையே, நீவிர் எவ்வாறு இத்துணை நேரத்துக்குள் இங்கே வந்து விட்டீர்?' என்று கேட்டனர். அவ்வையார், 'குதிரைமீது வந்த குலமன்னனே, நின் குதிரையும் காதம் கூன்வளைந்த கிழவியுங்காதம்' என்னுங் கருத்தை அமைத்து,

'மதுர மொழிநல் உமையாள் சிறுவன் மலர்அடியை
முதிர நினையவல் லார்க்கரி தோமுகில் போன்முழங்கி
அதிர வருகின்ற யானையுந் தேரும் அதன்பின்வரும்
குதிரையும் காதம் கிழவியும் காதம் குலமன்னனே',

என்று பாடியிருக்கின்றனர். இந்தக் கதைக்கு ஆதாரமாயிருப்பது விநாயகர் அகவல். உபாத்தியாயர் பலருக்கு இந்நூல் பழக்கமிராதாதலால் அதை இங்கே பதிக்கின்றோம்.

விநாயகர் அகவல்

சீதக் களபச் செந்தா மரைப்பூம்
பாதச் சிலம்பும் பலவிசை பாடப்
பொன்னரை ஞாணும் பூந்துகி லாடையும்
வன்ன மருங்கில் வளர்ந்தழ கெறிப்பப்
பேழை வயிறும் பெரும்பாரக் கோடும்
வேழ முகமும் விளங்கு சிந்தூரமும்
அஞ்சு கரமும் அங்குச பாசமும்
நெஞ்சிற் குடிகொண்ட நீல மேனியும்
நான்ற வாயும் நாலிரு புயமும்
மூன்று கண்ணும் மும்மதச் சுவடும்
இரண்டு செவியும் இலங்குபொன் முடியும்
திரண்ட முப்புரிநூல் திகழொளி மார்பும்
அற்புத நின்ற கற்பகக் களிறே
முப்பழ நுகரும் மூஷக வாகன
இப்பொழு தென்னை ஆட்கொள்ள வேண்டித்
தாயா யெனக்குத் தானெழுந் தருளி
மாயாப் பிறவி மயக்க மறுத்துத்
திருத்திய முதலைந் தெழுத்துந் தெளிவாய்
பொருந்தவே வந்தென் னுளந்தனிற் புகுந்து
குருவடி வாகிக் குவலயந் தன்னில்
திருவடி வைத்துத் திறமிது பொருளென

வாடா வகைதான் மகிழ்ந்தெனக் கருளி
கோடா யுதத்தாற் கொடுவினை களைந்தே
உவட்டா வுபதேசம் புகட்டியென் செவியில்
தெவிட்டாத ஞானத் தெளிவையுங் காட்டி
ஐம்புலன் றன்னை அடக்கு முபாயம்
இன்புறு கருணையின் இனிதெனக் கருளிக்
கருவிக ளொடுக்குங் கருத்தினை யறிவித்
திருவினை தன்னை அறுத்திருள் கடிந்து
தலமொரு நான்குந் தந்தெனக் கருளி
மலமொரு மூன்றின் மயக்க மறுத்து
ஒன்பது வாயில் ஒருமந் திரத்தால்
ஐம்புலக் கதவை அடைப்பதுங் காட்டி
ஆறா தாரத் தங்குச நிலையும்
பேறாய் நிறுத்திப் பேச்சுரை யறுத்தே
இடைபின் கலையின் எழுத்து அறிவித்துக்
கடையிற் சுழுமுனைக் கபாலமுங் காட்டி
மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்
நான்றெழு பாம்பி நாவி லுணர்த்திக்
குண்டலி யதனிற் கூடிய வசையை
விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உணர்த்தி
மூலா தாரத்தின் மூண்டெழு கனலைக்
காலா லெழுப்புங் கருத்தறி வித்தே
அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமுங்
குமுத சகாயன் குணத்தையுங் கூறி
இடைச்சக் கரத்தின் ஈரெட்டு நிலையும்
உடற்சக் கரத்தின் உறுப்பையுங் காட்டி
சண்முக தூலமுஞ் சதுர்முக சூட்சமும்
எண்முக மாக இனிதெனக் கருளிப்
புரியட்ட காயம் புலப்பட எனக்குத்
தெரியெட்டு நிலையுந் தெரிசனப் படுத்திக்
கருத்தினிற் கபால வாயிற் காட்டி

இருத்தி முத்தி இனிதெனக் கருளி
என்னை யறிவித் தெனக்கருள் செய்து
முன்னை வினையின் முதலைக் களைந்து
வாக்கு மனமும் இல்லா மனோலயம்
தேக்கியே யென்றன் சிந்தை தெளிவித்
திருள்வெளி யிரண்டுக் கொன்றிட மென்ன
அருடரு மானந்தத் தழுத்தியென் செவியில்
எல்லை யில்லா ஆனந் தமளித்
தல்லல் களைந்தே அருள்வழி காட்டிச்
சத்தத்தி னுள்ளே சதாசிவங் காட்டிச்
சித்தத்தி னுள்ளே சிவலிங்கங் காட்டி
அணுவிற் கணுவாய் அப்பாலுக் கப்பாலாய்
கணுமுற்றி நின்ற கரும்புள்ளே காட்டி
வேடமு நீறும் விளங்க நிறுத்திக்
கூடுமெய்த் தொண்டர் குழாத்துடன் கூட்டி
அஞ்சக் கரத்தி னரும்பொரு டன்னை
நெஞ்சக் கரத்தின் நிலையறி வித்துத்
தத்துவ நிலையைத் தந்தெனை யாண்ட
வித்தக விநாயக விரைகழல் சரணே

இந்நூலை முற்றும் நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்தால் இந்தக் கதைக்கும் இந்நூலுக்கும் ஏதும் சம்பந்தமிருப்பதாகத் தோன்றவில்லை. இந்நூலில் தத்துவ விஷயங்களும் யோக விஷயங்களும் கூறப்படுகின்றன. அன்றியும் சங்ககாலத்து அவ்வையார் பாடிய பாட்டின் நடைக்கும் இதற்கும் ஏதும் இயைபு இருப்பதாகத் தோன்றவில்லை. அதனால் இந்நூல் சங்ககாலத்து அவ்வையார் செய்ததென்பதற்குப் போதிய ஆதாரம் இன்மை என்பது நன்கு புலனாகும்.

பத்திராதிபர்.

WHO ARE ANTHANAR

அந்தணர் என்பவர் யார்?

அந்தணர் என்றமொழி அம்+தணர் என்ற இருமொழிகளாலாக்கப்பட்டது. அழகிய குளிர்ச்சியுடையார் என்பது அதன் பொருள். குளிர்ச்சி என்பது யாது? அஃது எப்படி யுண்டாகிறது? என்பன முதற்கண் விடையளிக்கற்பாலன. குளிர்ச்சி இன்பம் எனப்பொருள்படும். எவ்வாறெனின் மழையின்றி வாடிய பயிரைக்கண்டான் ஒருவன், 'ஐயோ இப்பயிர் வாடி வதங்கி நிற்கின்றதே' என வருந்திச் செல்வன். அப்பயிர் மழை பெய்து செழித்திருப்பதைக் கண்டான் ஒருவன், 'ஆ இப்பயிர் எவ்வளவு குளிர்ச்சியாய்க் காண்கின்றது' எனக்கூறி இன்பமடைவன். இங்கே கண் குளிர்ச்சியைக் கண்டு ஓர் இன்பம் விளைத்துக் கொண்டது. இதுபோலவே குளிர்ச்சியான மணம் என்றும், குளிர்ந்த குரல் என்றும் வழங்கி வருவதாலும் மெய்யிற் நோய் கண்டு வருந்தியவனொருவனை நோய் நீங்கியபின் கண்டானொருவன், 'முன்னையிலும் குளிர்ச்சியாகக் காண்கிறது உன்முகம்' என்று கூறுவதால் மெய்க்நலமும் குளிர்ச்சி என வழங்கப்படுதல் காண்க. இதுகாறும் கூறியவாற்றால் குளிர்ச்சி அல்லது தண்மை என்பது இன்பமெனப் பொருள்படுதல் தெற்றென விளங்கும்.

இவ்வின்பம் புறப்பொருள்கள், மற்றை உயிர்கள் இவர்களால் நமக்கு ஏற்படும் இன்பம் எனவும் நம்மால் பிறர்க்கு ஏற்படும் இன்பமெனவும் இருவகைப்படும். ஒருவன் தான் பிறரால் அடையும் இன்பத்தினும் அல்லது தண்மையினும் அதிகமாகத் தான் பிறர்க்கு இன்பம் அல்லது தண்மை யளித்தல் அந்தண்மை எனப்படும். அதாவது கடவுள் உயிர்கள் மாட்டு ஒரு நலமும் தமக்கு வேண்டாது அவ்வுயிர்களின் நலங்கருதி பல தொழிலும் செய்து வருகின்றமையான் அக்கடவுளை யடைய விரும்புமுயிர்கள் அவர்போன்று தாமும் பிறவுயிர்களுக்கு நலம் செய்து இன்பமூட்டலே ஏற்ற வழியாயிருப்பதால் அச்குணம் அந்தண்மை எனப்பட்டது.

இனி, தண்மை அல்லது இன்பம், செய்கையினும் மொழியினும் நலமுடையார்போல் நடித்து நெஞ்சில் வஞ்சகமுடையார் தண்மையும் தீயபயன் கொடுக்கத்தக்க இன்பமொழியும் இனிய செயலும், வெளித்தோற்றத்தில் தண்மைபோல் காணப்படினும் அவை தண்மையாகா என்றும், வன்சொல்லும் வன்செயலும் நற்பயன் ஈயுமாகில் அவையே தண்மையாம் என்றும் கொள்வதே தண்மையின் அழகாகும்.

இனி, அச்செய்கைதான் யாரிடத்துக் காணப்படுகிறது என்று ஆராயின், பிறப்பால் ஒருவற்குத் தண்மையுண்டாமெனக் கொள்ளலாமெனின் அது சேர்க்கையால் மாறுதல் கண்கூடாகும். ஆகவே மக்களின் தொழில்கருதி அதனை ஆராய்வாம்: 'உழுதுண்டு வாழ்வதற்கொப்பில்லை கண்டீர் பழுதுண்டு வேறோர் பணிக்கு' என்று கூறியுள்ள பயிர்த்தொழிலாளரைக் கவனித்தால் உலகுக்கு மூலமான உண்டிப் பொருள்களை அவர்கள் உதவினும் விளை பொருள்களை விற்கும்போது ஏழைகளது துன்பத்தை உணராது விலை ஏறவேண்டுமென்று எண்ணுகின்றனர். ஆகவே தந்நயம் பேணி பிறர் நயம் துறக்கும் பெற்றியர் ஆகின்றனர். இவர் 'முந்து வாணிபம்' என்று இக்கால ஆசிரியர் எடுத்து ஓதிய வாணிபத்தும் விளைபொருள் குன்றியவிடத்தும் கொண்டு உதவும் ஒரு பெருங் குணம் காணப்படினும் அன்னாரும் தந்நயம் கருதியே பிறர் நயம் துறக்கின்றனர் என்பது வெளிப்படை. நெசவு, தச்சு முதலிய கைத் தொழிலாளரும் பொருள் விற்று வரும் நயம் தமக்கு வேண்டியிருத்தலின் அப் பெற்றியரே யாகின்றனர்.

அரசியல் வேலையாளரும் தமக்கு மதிப்பும், செல்வாக்கும் வேண்டுமெனக் கருதி, தம் அதிகாரத்தை மட்டின்றி உபயோகிக்கின்றனர்.

எவர்க்கும் இவ்வாறு குற்றம் ஏற்படின் யார்தான் அந்தணர் ஆவர் என்றால் இதோ கூறுவன். அந்தணர் என்பவர் ஆசிரியரே யாவர் எவ்வாறெனின் தன்னிடம் வந்த மாணவர் மேன்மேல் உயர்தல்வேண்டும், சான்றோனாக யிருத்தல் வேண்டும் என்ற பிறர் நலம் பேணும் எண்ணம் அன்னாரிடம் குடியிருத்தல் காண்க. இன்னும் விளங்கக் கூறினால் ஆசிரியர், யாதாம் ஒரு மாணவனைக் கண்ட விடத்து, முன் பின் தெரியா திருந்தபோதும்

அவனுக்குச் சில நன்மதி கூறுகின்றனர் என்பதை எவரும் மறுக்க முடியாது. அன்றிப் பாடசாலையில் எண்ணுவதும், மொழிவதும், செய்வதும் பிறர் நலம் கருதியே. இவர் பொருள்வருவாய்க்குத்தான் உழைக்கின்றாரென்று கூறுவோமாயின் எத்தொழிலினரும், எம்மனிதரும் அது கருதியே உழைக்கின்றனர். அது கருதாதவர் மக்கள் அல்லர். ஏனெனில், 'பொருளில்லார்க்கு இவ்வுலகமில்லை' யன்றோ? இது பற்றியே 'அஃகமும் காசும் சிக்கெனத் தேடு' என்றார் பெரியோர்.

ஆயினும் மற்றையர் பொருள்வருவாய் வேண்டுங்காலத்துத் தந்நயம் பேணுகின்றனரேயன்றிப் பிறர் நயம் பேணவில்லை. ஆசிரியரோ பொருள் வருவாய் குறித்து தந்நயமும் அருள் வருவாய் குறித்துப் பிறர் நயமும் பேணுகின்றனர். இங்ஙனம் இவர் இருந்து வருகின்றமையாலன்றோ துரைத்தனத்தாரும் இவர் நலம் பேணாது தந்நலம் ஒன்றே கருதிச் சென்ற ஆண்டில் தமக்கு மட்டும் பொருள் வருவாய் அதிகப்படுத்திக்கொண்டனர்.

'அந்தணர் என்போர் அறவோர்மற் றெவ்வுயிர்க்கும் செந்தண்மை பூண்டு ஒழுகலான்' என்று கூறியதேவர் திருவாக்கின்படி ஆராயின் ஆசிரியரே அந்தணர் ஆவர் என்பது தேற்றமாம்.

P. R. பரமசிவ முதலியார்,
ஆசிரியர், சைவப் பிரகாச வித்யாசாலை.

MORAL STORIES FROM INDIAN HISTORY

சரித்திர சம்பந்தமான நீதிக் கதைகள்

சுராஜ்வுட்டௌலா

(60 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி, வயது 16)

அந்தோ பரிதாபம்!! அவ்வங்கிலேயர் அனைவரும் தம் உயிருக்கு ஏற்பட்டுள்ள ஆபத்தை நினைத்து, பயத்தால் பைத்தியக்காரர்போ லாயினர். காவற்காரர்களின் உதவியை இனி எதிர் பார்ப்பது கூடாமை என்பதை அறிந்து அவ்வறைக்குள் இருந்த அங்கிலேயர் தத்தம் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முயன்றனர். ஒருவரை ஒருவர் பிடித்துத் தள்ளிக்கொண்டு காற்றுக்காகப் பலகணியின் சமீபத்தில் போக முயன்றனர். ஒருவர்கூட ஒரு நிமிஷநேரமாவது பலகணியின் சமீபத்தில் நிற்க முடியாதபடி மற்றவர்கள் அவர்களைத் தள்ளிக்கொண்டே மாறி மாறி அந்தப் பலகணியின் சமீபத்தில் வந்து கொண்டிருந்தனர். தப்பித்தவறி எவரேனும் பலகணியிலுள்ள இரும்புக்கம்பிகளை விடாமல் பிடித்துக்கொண்டு நின்றால் கொடியவர்களாகிய காவற்காரர்கள் அவர்களுடைய கையில் ஈட்டியினால் குத்தி, அவர்கள் 'ஐயோ' என்று கூவுவதைக் கண்டு நகைத்துச் சந்தோஷப்படுவார்கள். கூட்டில் அகப்பட்ட எலிகளைச் சிறுவர் குத்தி அடித்து வருத்துவதுபோல அச்சண்டாளக் காவற்காரர்கள் அறைக்குள் இருந்த ஐரோப்பியரை வதைத்தனர். இத்தருணத்தில் ஐரோப்பியர்கள் தண்ணீர் தண்ணீர் என்று கதறினார்கள். ஒரு காவற்காரன் ஏசிக்கொண்டே கொஞ்சம் தண்ணீர் கொண்டுவந்து கொடுத்தான். அதையும் எனக்கு உனக்கென்று அவ்வங்கிலேயர்கள் போட்டிபோட்டதனால் அதில் துளி தண்ணீரும் உபயோகப் படாதபடி சிந்திவிட்டது. காவற்காரர்களை மறுபடியும் கொஞ்சம் தண்ணீர் தரும்படி கேட்டனர். அதற்கவர்கள் நகைத்துப் பரிகாசம் செய்தனரேயன்றி வேறு ஓர் உதவியும் செய்யவில்லை. எந்தக் கதையிலும் நாம் கேட்டிராத அவ்வளவு பயங்கரமான துன்பங்களை அவ்வங்கிலேயர்கள் அன்றிரவு அவ் வறையில் அனுபவித்து

மடிந்த செய்தியைப் படிக்கும்போது இன்னும் நம்முடைய மனம் திடுக்கிடுகின்றது.

மயக்கத்தினுல், ஐரோப்பியர்களில் புருஷர்களில் சிலரும் ஸ்திரீகளில் பலரும், நிற்கமுடியாமல் கீழே விழுந்துவிட்டனர். இடமில்லாதபடியாலும் இருட்டு நிரம்பி இருந்தபடியாலும் மற்றவர்கள் அவர்களை மிதித்துத் துவைத்தனர்.

தங்களுக்கு மரணம் வருவது நிச்சயமென்பதை அவ்வங்கிலேயர் அறிந்தனர். அதனுல் இம்சையின்றி இறந்து விடுவதுநலம் என்று அவர்களுக்குத் தோன்றியது. ஆகையால் அவர்கள் காவற்காரர்களை நோக்கி, 'ஐயோ, எங்களைச் சித்திரவதை செய்யாதீர்கள். எங்கள் உயிரை விட்டுவிட நாங்கள் சித்தமாய் இருக்கிறோம். நீங்கள் எங்களை உடனே உங்களுடைய துப்பாக்கியினுல் சுட்டுக் கொன்றுவிடுங்கள். உங்களுக்குப் புண்ணியமுண்டு' என்று கெஞ்சினுர்கள். அவர்கள் படும் அவஸ்தைகளைக் கண்டு மிகவும் ஆனந்தப்பட்டுக் கொண்டிருந்த அக் காவற்காரர்கள் அவர்களுடைய வேண்டுகோளுக்கு இணங்கவில்லை. அதனுல் அவ்வங்கிலேயர் தெய்வத்தை நிந்தித்து அழுதார்கள். தாங்கள் நிராதரவாய்ப் பயங்கரமான கொலைக்கு உட்படுகிறதை எண்ணிப் பயந்தார்கள். தங்கள் ஜன்மதேசமாகிய ஐரோப்பாவையும், உற்ருர் உறவினர்களையும் நினைத்து ஏங்கினுர்கள். அந்தோ பரிதாபம்! அவர்களுக்கு ஒருவித நன்மையும் கிடைக்கவில்லை. பிறகு கொஞ்ச நேரத்தில் அவர்களுக்குப் பெருமூச்சும் அதிகமாயிற்று. அவர்களுடைய வார்த்தைகள் அடங்கிவிட்டன. அவர்களில் ஒவ்வொருவராக உயிர் நீங்கிக்கொண்டிருந்தனர்.

பொழுது விடிந்ததும் சுராஜ்வுட்டௌலா குடி மயக்கத்தோடு படுக்கையை விட்டெழுந்தான். உடனே அவ்வங்கிலேயரை அடைத்து வைத்திருந்த இருட்டறைக்குப் போய் அவ்வறையின் கதவைத்திறக்கும்படி கட்டளையிட்டான். அவன் கட்டளைப்படி உடனே அவ்வறையின் கதவுதிறக்கப் பட்டது. அங்கிலேய ஸ்திரீகளும் புருஷர்களும் பிணமாகக் கிடந்தனர். அக்காட்சி பார்ப்பதற்குப் பயங்கரமாய் இருந்தது. அப்பிணக் குவியல்களுக்கு இடையிலிருந்து ஆவேசங்களைப் போல் தள்ளாடிக்கொண்டே இருபத்து மூன்று புருஷர்களும் ஒரு ஸ்திரீயும் வெளியே வந்தனர். அப்படிக் குற்றுயிரோடு வெளியே வந்தவர்களில் ஹால்வெல் என்ப-

வரும் ஒருவராவர். இத்தருணத்தில் பெற்றதாயும் இவர்களைக் கண்டால் அடையாளம் காணமுடியாதபடி இவர்களுடைய தேகம் மாறுபட்டிருந்தது.

ஆனால், சுராஜ்வுட்டௌலா சாவாமல் பிழைத்த இருபத்து நான்கு பெயரில் ஒன்றுக்கும் கதியற்றவர்களை நிராதரவாக எங்கேனும் போகும்படி அனுப்பிவிட்டு அவர்களில் செல்வரெனக் கேள்விப்பட்டவர்களை அவர்களிடமிருந்து ஏதாவது பொருள் பறிக்கலாமென்று அனுப்பாது நிறுத்திக்கொண்டான். அப்போது நடக்கச் சக்தியில்லாமல் மெதுவாக ஒரு புறமாய்ப் போக ஆரம்பித்த ஹால்வெல்லைக் காவற்காரர்கள் பிடித்துக் கொண்டுபோய் சுராஜ்வுட்டௌலாவின் முன்னிலையில் நிறுத்தினர்.

சுராஜ்வுட்டௌலா ஹால்வெல்லை வைது அவரையும் மற்றவர்களையும் பார்த்து வில்லியம் கோட்டையிலிருந்த அங்கிலேய வர்த்தகர்கள் தங்களுடைய ஆஸ்திகளை வைத்திருக்கும் இடத்தைக் காண்பிக்கும்படி வற்புறுத்திக் கேட்டான். அதற்கு ஹால்வெல்லும் மற்றவர்களும் தங்களுக்கொன்றும் தெரியாதென்று கூறிவிட்டனர்.

அவர்களுக்கு அந்த விஷயம் தெரிந்திருந்தும் தன்னிடம் கூற மறக்கிறார்கள் என்று சுராஜ்வுட்டௌலா நினைத்தான். அதனால் அவன் மிகவும் கோபங்கொண்டு அவர்களுக்கு விலங்கிட்டுக் குடிசைகளில் வைத்துக் கஞ்சி வார்க்கும்படி கட்டளையிட்டான். இருட்டறையில் தாங்கள் பட்ட பயங்கரமான துன்பம் ஒரு சிறிது ஆறுவதற்கு முன்னரே மறுபடியும் தங்களுக்கு நேரிட்ட அந்தத் தண்டனைக்கு அவர்கள் அஞ்சினார்கள். பிறகு அவர்களுக்கு சுராஜ்வுட்டௌலாவின் கட்டளைப்படியே விலங்கிட்டு அவர்களை அவனுடைய நாட்டுக்குக் கொண்டுபோயினர். அங்கே அவர்கள் சில தினங்களுக்குள் சுராஜ் வுட்டௌலாவின் சுற்றத்தார்களாகிய இரக்கமுடைய சில ஸ்திரீகளின் உதவியால் தப்பி ஓடிப் போயினர். இருட்டறையிலிருந்து தெய்வாதீனமாய் உயிர் பிழைத்துவந்த ஐரோப்பிய ஸ்திரீயை நவாபுவின் அந்தப் புறத்தில் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்தனர்.

லார்ட் ராபர்ட் கிளைவ் என்னும் அங்கிலேய யுத்தவீரர் கடைசியாகப் பிளாசி என்னும் இடத்தில் நடந்த யுத்தத்தில் சுராஜ் வுட்-

டௌலாவை முற்றிலும் முறியடித்தார். சுராஜ் வுட்டௌலா அவன் விரோதியாகிய மீர்ஜாப்பர் இடம் கைதியாகச் சிக்கிக்கொண்டான். மீர்ஜாப்பரின் மகன் சுராஜ்வுட்டௌலாவைக் கொலை செய்து விட்டான். இருட்டறையில் ஐரோப்பியர்களை அடைத்துக் கொன்ற சுராஜ்வுட்டௌலாவின் கதி எப்படி ஆயிற்று பார்த்தீர்களா?

'நல்வினைத்தி னூங்குந் துணையில்லை தீயினைத்தி
னல்லற் படுப்பதூஉ மில்.' திருக்குறள்.

எஸ். எஸ் அருணகிரிநாதன்

THE DUTIES OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS

பிரதம ஆசிரியர்களின் கடமைகள்

(முன்தொடர்ச்சி பக்கம் 70)

(3) அநேக உபாத்தியாயருள்ள ஒரு பள்ளிக்கூடத்தில் ஒவ்வொரு உபாத்தியாயரிடத்திலும் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட வகுப்பை ஒப்பித்துப் பல வருஷங்களாக ஒரே வகுப்புக்குப் போதித்துவரும்படி நியமித்தால் அவர்களது உற்சாகம் குறைந்து போய்விடும். 'எல்லார்க்கும் ஒவ்வொன் றெளிது' என்ற வாக்கியத்தின்படி மனிதர்களில் ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொரு சாஸ்திரத்தில் விசேஷ ஞானம் உடையவராக இருக்கிறார்கள். உபாத்தியாயர்களிலும், சிலர் கணிதம் போதிப்பதிலும், சிலர் தமிழ்ப் பாடங்களைக் கற்பிப்பதிலும், வேறு சிலர் சித்திரம் இயற்கைப் பாடம் முதலியவற்றைப் போதிப்பதிலும் சமர்த்தராக இருக்கிறார்கள். தலைமை உபாத்தியாயர் தம் உதவி உபாத்தியாயர்களில் யார் யார் எந்தெந்தப் பாடத்தில் விசேஷ தேர்ச்சியுள்ளவராக இருக்கிறார் என்பதைத் தம் அநுபவத்தால் கண்டறிந்து, அவரவர்க்குரிய பாடத்தை அவரவரைக்கொண்டே எல்லா வகுப்புகளுக்கும் அல்-

லது சில வகுப்புகளுக்குப் போதித்து வரும்படி ஏற்பாடு செய்வது சிலாக்கியமானது. கால அட்டவணைகளையும் அதற்குத் தகுந்தபடி அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

V. பாடப்பட்டி: பள்ளிக்கூடத்தி லுள்ள ஒவ்வொரு வகுப்புக்கும் ஒரு வருஷத்தில் போதிக்கவேண்டிய பாடங்களின் பட்டி ஒன்று மாதவாரியாகச் சிரத்தையுடன் தயாரித்து, வித்தியா அதிகாரிகளின் பார்வைக்கு அனுப்பி, அவர்களது அங்கீகாரம்பெற்று வைத்துக்கொண்டு, அதன்படி பாடங்களை ஒழுங்காகப் போதித்து வரவேண்டும்.

குறிப்பு: பாடப் பட்டியைப் பற்றி 'நல்லாசிரியன்' வயது 13 இல் 10 ஆம் சஞ்சிகையில் விவரமாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

VI. (1) பிள்ளைகளின் ஆஜர்: நாகரிகம் பொருந்திய பட்டணங்களில் வசிக்கும் ஜனங்கள் படிப்பின் அருமை தெரிந்தவர்களாயிருக்கிறார்கள். தங்கள் பிள்ளைகளை நாள் தவறாமலும், காலந்தவறாமலும் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்பிவருகிறார்கள். ஆகையால், மேற் கண்ட பிரதேசத்தில் வேலை பார்க்கும் உபாத்தியாயர்கள் கால அட்டவணைப்படி பள்ளிக்கூடத்துக்கு ஆஜராகிப் பாடங்களை மட்டும் சிரத்தையுடன் போதித்துவந்தால் போதுமானது.

(2) கிராமாந்தரங்களில் வசிக்கும் உபாத்தியாயர்கள் அவ்வாறு பாட போதனையை மட்டும் கவனிப்பார்களானால், அப்பள்ளிக்கூடங்கள் செவ்வையாக நடைபெறா. கிராமங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களுக்குப் படிப்பின் அருமை தெரியவில்லை. தங்கள் பிள்ளைகளைப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு ஒழுங்காக அனுப்புகிறதில்லை. உழவு, அறுவடை முதலிய விவசாய வேலைகளுக்கும் இதர வேலைகளுக்கும் பிள்ளைகளை வீட்டில் உதவிக்கு நிறுத்திக்கொண்டு, வீட்டில் தங்களுக்கு வேலையில்லாத காலத்தில்தான் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்புகிறார்கள். பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்புகிற நாள்களிலும் பையனுக்குத் தகுந்த காலத்தில் உணவு முதலியவை கொடுத்து, பள்ளிக்கூடத்துக்குத் தக்க காலத்தில் வந்து சேரும்படி அனுப்புகிறதில்லை. சுவரை வைத்துக்கொண்டல்லவோ சித்திரம் எழுதவேண்டும். அதுபோல் பிள்ளைகளைச் சரியானபடி தயார் செய்துகொண்ட பிறகே பாடம் போதிக்க

வேண்டும். ஆதலால், கிராமாந்தர உபாத்தியாயர்கள் பிள்ளைகளின் ஆஜரை விருத்தி செய்ய அடியிற் கண்ட முயற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

(3) ஒவ்வொரு உபாத்தியாயரும் பள்ளிக்கூடம் தொடங்கினதும், பிள்ளைகளின் ஆஜர் பட்டியைப் பூர்த்தி செய்துவிட்டு, வாராத பிள்ளைகளைப்பற்றி விசாரித்தறிய வேண்டும். வகுப்பிலுள்ள பெரிய பிள்ளைகளை யனுப்பி வாராத பிள்ளைகளைக் கூட்டிக்கொண்டு வரும்படி செய்யவேண்டும். முன் நாள் வாராமலிருந்த பிள்ளைகளெல்லாரையும் நிற்கச் சொல்லி, வாராததற்குக் காரணம் விசாரித்துப் பையனுடைய தப்பிதமாயிருந்தால் அவனைக் கண்டிக்கவேண்டும். பெற்றோர்கள் வீட்டில் நிறுத்திவைத்துக்கொண்டதாகத் தெரிந்தால், உபாத்தியாயர் தாம் வெளியே போகும் சமயங்களில் பெற்றோர்களைக் கண்டு பேசி, பள்ளிக்கூடத்திற்குப் பையனை ஒழுங்காய் அனுப்பாததால் ஏற்படும் தீங்குகளை விவரமாகச் சொல்லிப், பையனைப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு ஒழுங்காய் அனுப்பும்படி கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

(4) உபாத்தியாயர் படிப்பின் பெருமையைப் பற்றிப் பிள்ளைகளுக்கு விவரமாகச் சொல்லி, இச் சிறந்த கல்வியை 'இளமையிற் கல்' என்றபடி இப்போதே பள்ளிக்கூடத்துக்கு ஒழுங்காக வந்து கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். இக் காலந்தவறினால் நீங்கள் கற்றுக்கொள்வது அசாத்தியமாகும் என்று இவ்விதமான புத்திமதிகளைப் பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி போதித்து வரவேண்டும். பிள்ளைகள் உபாத்தியாயரிடத்தில் நெருங்கிப் பழக ஆசைகொள்ளும்படி அவர்களிடம் மெய்யன்பு பாராட்டி முகமலர்ச்சியுடன், சிரத்தையாகப் பாடங்களைப்போதித்து வரவேண்டும்.

(5) உபாத்தியாயர் அடிக்கடி ரஜா எடுத்துக்கொண்டு அயலூருக்குப் போவதால் ஆஜர் குறைவு ஏற்படுமாதலால் அவ்வாறு செய்தல் கூடாது. கிராமாந்தரங்களுக்குத் தகுந்தபடி விடுமுறைக் காலங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். உதாரணமாக மே மாதத்துக் கோடை விடுமுறை கிராமாந்தரத்துப் பாடசாலைகளுக்குத் தேவையில்லை. அக்காலத்தில் விவசாய ஜோலிகள் இல்லாததால் பிள்ளைகள் ஒழுங்காக ஆஜராகிறார்கள். ஆதலால், மே மாதத்து விடுமுறையை நிறுத்தி உழவுக்காலத்துக்கும் அறுவடை

காலத்துக்கும் ரஜா விடுவது நல்லது. இவ்வாறு பள்ளிக்கூடம் அமைந்திருக்கும் இடத்தின் நிலைமையைக் கவனித்து அந்தந்தப் பிரதேசத்துக்குத் தேவையானபடி விடுமுறை நாட்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

(6) இவ்வாறெல்லாம் சிரத்தை யெடுத்துக்கொண்டு கிராமப் பள்ளிக்கூடத்தை நடத்தி வந்தாலும் பூர்ணபலனை எதிர்பார்க்க முடியாது. கிராமாந்தரத்து உபாத்தியாயர்கள் எப்போது பூரணபலனை எதிர்பார்க்கலாம்? இவ்விதம் பிள்ளைகளின் ஆஜர் விஷயமாய் எவ்வளவு காலம்வரை முயற்சி யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று பார்ப்போம். நமது தேசத்தில் படித்தவர்களின் சங்கியை மிகவும் சொற்பமாகவே யிருக்கிறது. 1911 வரு ஜனக்கணிதக் கணக்குப்படி 100க்கு 6 பெயர்கள்தாம் படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் என்று தெரியவருகிறது. ஐரோப்பாக் கண்டத்தில் படிப்பு விஷயத்தில் மிகவும் பின்தங்கி யிருக்கும் ருஷியாவில்கூட 100க்கு 25 பெயர்களுக்குப் படிக்கத் தெரியுமாம். ஐரோப்பாவில் அநேக தேசங்களிலும், அமெரிக்காவில் ஐக்கியமாகாணங்கள் கானடா தேசங்களிலும், ஆஸ்ரேலியாவிலும படிக்கத் தெரியாதவர்கள் அருமையாம். மேற்கண்ட தேசங்களில் படிப்பு முன்னேற்றம் அடைந்ததற்குக்காரணம், பிரதமவித்தையைக் கட்டாயமாகவும் இலவசமாகவும் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். சில இடங்களில் கட்டாயமாக ஏற்படுத்தாவிட்டாலும் இலவசமாகவாவது ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். இதையறிந்த தேசாபிமானிகள் நமது இந்துதேசத்திலும் பிரதமவித்தையைக் கட்டாயமாகவும் இலவசமாகவும் ஏற்படுத்தவேண்டுமென்று முயன்று வருகிறார்கள். மேற்கண்ட சட்டம் ஏற்பட்டு அதன் பலனாகப் படித்தவர்களின் சங்கியை நமது தேசத்திலும் விருத்தியாகும்வரையில் கிராமப் பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர்கள் மேற்கூறியவாறு சிரத்தை யெடுத்துக் கொண்டால்தான், பிள்ளைகளின் ஆஜரை சுமாராகவாவது விருத்தி செய்யலாம்.

(தொடரும்.)

S. KRISHNAN,
Assistant Teacher, Board Ely. School,
Karungalakudi.

THE FOOD

ஆகாரம்

ஆகாரம் அன்றி வேறு எவ்விதத்தாலும் எவரும் உயிர் வாழ்ந்திருத்தல் கூடாத காரியம். மாறுபாடான உணவுகளாலேயே அனேக சந்தர்ப்பங்களில் உயிர் இழக்க நேரிடுகிறது. ஆகையால், ஒவ்வொருவரும் ஆகாரங்களின் குணதோஷங்களையும், அவற்றின் அளவினையும் அறிந்து அவைகளை நியமமாக அருந்துதல் இன்றியமையாததாகும். ஆகார நியமத்தால் முன்னோர்கள் தேகாரோக்கியமுள்ளவர்களாய் நெடுங்காலம் ஜீவித்து வந்தார்கள். இக்காலத்திலோ அகாலமரணத்தின் தொகை நாளுக்கு நாள் அதிகப்பட்டுக்கொண்டே வருகின்றது. நம்முடைய தேகத்திற்கும், சீதோஷ்ண நிலைமைக்கும் தக்கபடி நம் தாய் தந்தையர்கள் கடைப்பிடித்து வந்த ஆகார நியமங்களுக்கு மாறுபாடான உணவு ஒழுக்கங்களை நாம் கைப்பற்றி வருவதே மேற்கூறிய அகால மரணத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும். இந்நிலைமையில் நம் முன்னோர் கைக்கொண்ட முறைகளையே நாமும் அனுசரிப்போமானால் நாம் உள்ள நாள் அளவும் நோயற்ற வாழ்வாகிய குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெறலாம். இது பற்றியே தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவனாரும்,

> 'மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
> ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு'

என்று கூறியருளினர். ஆகவே, அவரவர்களுடைய தேகத்தின் ஜாடராக்கினிக்குத் தக்கவாறு ஜீர்ணமாகும் கடின திரவியங்களாகிய கோதுமை, கடலை முதலியவைகளையும், எளிதில் ஜீரணமாகும் நெல்லரிசி முதலியவைகளையும், பக்குவப்படுத்தி நியம ஆகாரங்களாக அமைத்துக் கொள்ளுதல் நலமாகும்.

மேற்கூறியவற்றுள் கடின தானியங்களாகிய கோதுமை முதலியன நிலம் நீர் என்னும் இவ்விரண்டு பூதங்களினுடைய ஆதிக்கியத்தையும், மிருதுவான தானியங்களாகிய நெல்லரிசி முதலியன வாயு, அக்கினி என்னும் இவ்விரண்டு பூதங்களினுடைய ஆதிக்கியத்தையும், வகித்திருக்கின்றன.

இக் காரணங்களால் மிருதுவான ஆகாரங்கள் சாமானிய ஜாடராக்கினியால் காலந் தாழ்த்தாது எளிதில் ஜீரணமாகிவிடுகின்றன. கடின ஆகாரங்கள் இதற்கு மாருக அதிக அக்கினியை அவாவிக்கொண் டிருக்கின்றன. எவ்வித கடின பதார்த்தங்களையும், மிக்க உழைப்பாளிகள் அல்லாத மற்றவர்கள் உண்ணலாகாது. அன்னாசயமாகிய இரைப் பையைக் கடின பதார்த்தங்களானல் அரைப்பங்களவும், மிருதுவான பதார்த்தங்களானல் அரைப் பங்கிற்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகவும் நிறைத்து, கால்பங்கு நீர்நிறைத்து, மற்றக் கால்பாகத்தை அவ்வாகாரங்கள் ஜீரணமாகும் பொருட்டுக் காலியாக விடவேண்டுமென்பது ஆயுர் வேத பாரகர்களுடைய துணிபு. இங்குக் கூறிய அளவினையும், பதார்த்தங்களின் குண தோஷங்களையும் கருதாது மன வேட்கை தீருமாறு வயிறு கொண்ட மட்டும் நிரப்புவார்களானல்,

'இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேர் இரையான்கண் நோய்.'

என்ற தேவர் வாக்கிற்கு ஏற்ப, அவர்கள் மிருகங்களுக்கு ஒப்பாவார்கள். அன்றியும், வைத்தியர்களை இடைவிடாது உடனுறையும் துணைவர்களாகவும் அமையப்பெற்றிருப்பார்கள் என்பது யாவராலும் மறுக்கக்கூடாத உண்மையாம்.

நியம ஆகாரங்களில் மாறுபடாமல் காலநியதியை அனுசரித்துப் புசிப்பவனுடைய ஜாடராக்கினி எவ்விதச் சங்கடத்திற்கும் உட்படாமல் பலம், காந்தி, உற்சாகம், சுகம் இவைகளைப் பெருகச் செய்யும். சூரியோதய முதல் மறு நாள் சூரியோதயம் வரை அன்னாசயத்திற்கும், ஜாடராக்கினிக்கும் சிறிதும் ஒழிவில்லாமல் அளவுகடந்து புசிப்பது சகல ரோகங்களுக்கும் மூலமாகும். இதனை,

'தீஅளவு வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோய்அளவு இன்றிப் படும்.'

என்று வள்ளுவரும் வற்புறுத்துவர். இந்தப் பயத்தால் குறைந்த ஆகாரமும் கொள்ளலாகாது; கொண்டோமானல், பலம், காந்தி முதலியவை குறைவதோடு வாத ரோகங்களுக்கும் அது பிறப்பிடமாகிவிடும். ஜீர்ண சக்தியையும், கால இயல்பையும் அனுசரித்துக்

கடின ஆகாராதிகளை மிதமாகப்புசித்தல் உசிதமாகும். ஆயுர்வேத சாத்திரமுடையார் ஆகாரங் கொள்ளும் தேக நியதியைக் கீழே சொல்லிய விதமாக நிர்ணயித்திருக்கின்றனர். அவை யாவன :— மல மூத்திரங்களின் பாதை தவிர்த்தல், மனஞ் சாந்தியடைதல், தேகேந்திரியங்கள் தீவிரமான பசிகொண்டு அவ்வவற்றிற்கேற்ற தொழிலில் நின்று அமைதிபெற்றிருத்தல், தேகம் திமிர் அற்று இலாகவமாய் இருத்தல் என்பன. இந்நியதிகளை அநுசரித்த தேகமே ஆகாரங் கொள்ளுதற்கு ஏற்றதாகும். இவ் விதிகளைப் பொதுவாக எல்லோரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். அன்றியும், பதார்த்தங்களின் குண தோஷங்களை நன்றாய் அறிந்து, தமக்குப் பிரியமானவர்களால் சமைக்கப்பட்டதும், பக்குவம் அமைந்தது-மான உருசியுள்ள உணவுகளை அவ்வப் பருவகாலங்களுக்கு ஏற்ற-வாறு உட்கொள்ளுதலே உத்தமம். உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகு-மளவும் வேறு எவ்வகை ஆகாரமும் உட்கொள்ளலாகாது. ஜாடராக்கினி குறைந்தவர்கள் கடின பதார்த்தங்களை உண்ணுதல் கூடாது. ஜாடர சக்தி மிக்கவர்கள் எப்பொழுதும் நியதியான ஆகாரமுடையவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும். அதிக கடின பதார்த்தங்களையும், அஜீர்ணகாரணமான ஆகாரங்களையும் தினந்-தோறும் உபயோகித்தல் கூடாது. பத்தியத்தையும், வழக்கத்-தையும் அனுசரித்து நெல்லரிசி, கோதுமை, பயறு, புடல், பீர்க்கு, கத்திரிக்காய், நெய், பால், தயிர், மோர் முதலியவற்றை-யும் அன்னாசி, திராக்ஷை, கமலா முதலிய மதுரமான பழவர்க்-கங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டும். நாடோறும் உபயோகித்து வருவோமானால் பாலையும், தயிரையும்விட நீர்மோர் அமுதத்துக் கொப்பானது. இவ்விதிகளை அநுசரித்து இதனைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவார்களானால்,

'அற்றால் அளவு அறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு.'

என்ற முதுமொழிக்கிணங்க, நெடுங்காலம் சுகஜீவிகளாய் வாழ்-வார்கள் என்பது திண்ணம்.

ஆரோக்கியத்திற்கு அமைந்த நியமங்கள்

1. பிரதிதினமும் மாலை நேரங்களில் சுகந்தமும் துர்கந்த-மும் இல்லாத பரிசுத்தமான காற்றை 20 அல்லது 22 தரம்

கம்பீரமாகச் சுவாசித்து விடவேண்டும். அதனால் சுவாசாஸய சம்பந்தமான வியாதிகள் நீங்கும்.

2 இரவில் தூங்குவதற்கு முன்னும் தூங்கி எழுந்த பின்னும் குளிர்ந்த நீரால் கண்களை அலம்பிக்கொள்ளுதல் நலம். இது நேத்திரரோகங்களை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

3. நெடுந்தூரம் நடத்தலும், தன் சக்திக்கு அதிகமாக, உழைத்தலும், இரவில் நெடுநேரம் கண்விழித்தலும நோய்க்கிடமாகும்.

4. மலம், மூத்திரம், தும்மல், அபானவாயு, இருமல், பசி இவைகள் வெளியாகும் பொழுது தடைப்படுத்தக் கூடாது.

5. வேம்பு, வேல் முதலிய கசப்புள்ளதும், துவர்ப்புள்ளதுமான குச்சுகளால் பல் துலக்குதல் நல்லது.

6. இரவில் படுத்துக்கொள்வதற்கு முன் பல்லை நன்றாகத் தேய்த்து வாய் கொப்புளிக்க வேண்டும்.

7. சூரியோதயத்திற்கு முன்பே குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தல் ஆரோக்கியகரமானது.

8. நாள்தோறும் தலையில் கொஞ்சம் எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தல் மிகவும் நல்லது.

9. தூக்கம் பிடியாதவர்கள் இரவில் படுப்பதற்கு முன்பு 15 நிமிஷங்கள் விளக்கெண்ணெயை யாவது நெய்யையாவது உள்ளங்காலில் நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவியபின் நித்திரை கொள்ளுதல் நல்லது. அப்படிச் செய்யின் உடனே நித்திரை உண்டாகும்.

தன்வந்தரி.

CORRELATION METHOD

பாடங்களைச் சம்பந்தப் படுத்திப் போதித்தல்

இவ்விஷயம் 12-3-1921 ல் திருவெறும்பூரில் நடந்த எலிமெண்டரி உபாத்திமைச் சங்க மீட்டிங்கில் என்னால் தயார் செய்யப்பட்டு வாசிக்கப்பட்டது.

நாம் இன்று எடுத்துக்கொண்ட 'பாடங்களைச் சம்பந்தப் படுத்திப் போதித்தல்' என்பதை விளக்குதற் பொருட்டு இரண்டொரு உதாரணங்களைப் 'பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணத்தைக்கொண்டு போதித்தல்' என்பதற்கிணங்க எடுத்துக்கொள்ளுவோம்.

நாம் இம்மண்ணுலகில் உயிர் வாழ்ந்திருப்பதற்கு அத்தியாவசியமான வாயுவை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அந்தத் தனிப்பட்ட வாயுவை மட்டும் நாம் உட்கொள்ளவுமில்லை, வெளிவிடவுமில்லை யென்பது ஊகித்துணரின் விளங்கும். இந்த வாயுவில் தண்ணீரும் கலந்துள்ளதென்பது தெரிந்ததே. தண்ணீர் கலவாததாயின், அது மிக்க வறட்சியா யிருக்கிறதெனவும், அதிக தண்ணீர் கலந்திருப்பின் குளிராயிருக்கிறதெனவும் இயம்புகிறோம். வறட்சியும் குளிரும் தோன்றாதபோது, தண்ணீரின் கலப்பு சரியான அளவுள்ளதெனத் தெரிதல் வேண்டும். தெரிந்து கொள்ளுகிறோம். இதன் உண்மை, நாம் மூச்சுவிடும் வாயுவை ஒரு கற்பலகையில் படும்படி செய்தால், அதில் ஈரம் உண்டாகிறது. அதனால் அதில் தண்ணீர் கலந்திருக்கிறதென்னும் உண்மை விளங்கும். இதனாலே நாம் உட்கொள்ளும் காற்றிலும் தண்ணீர் கலந்தே யிருக்கிறதென்பதும், தண்ணீரின் சம்பந்தம் உட்கொள்ளும் காற்றுக்கும் அவசியம் என்பதும் விளங்கும்.

இரண்டாவதாகத் தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்வோம். பலவித நதிகளிலும் குளங்களிலும் ஸ்நானஞ்செய்தல் அதிக புண்ணியமென்றும், சிரேஷ்டமென்றும் நமது முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியிருப்பதும், ஒவ்வோர் இடத்தில் உள்ள ஜலமும் ஒவ்வொரு குணம் உள்ளதென்று கூறியிருப்பதும், அவ்வொவ்வொரு வகை ஜலத்திலும் ஒவ்வொரு குணமுள்ள தாதுப்பொருள்கள் சேர்ந்திருப்பதும் உண்மையாகும். எங்கெங்குமுள்ள ஜலமெல்லாம் ஒரே வகையானதே யெனின், ஒரிடத்து ஜலத்தையே உபயோ-

கித்துக்கொண்டிருந்தவர்கள், மற்றோர் புதிய இடத்து ஜலத்தை உபயோகப்படுத்தின் தமது தேகத்துக்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை என்கின்றனர். காரணமென்ன? அவ்வவ்விடத்திலுள்ள தண்ணீரில் கலந்துள்ள, தாதுப் பொருள்களின் குணங்களேயாம். ஆகவே, நாம் உட்கொள்ளும் தண்ணீரில் தாதுப்பொருள்கள் கலந்தே யிருக்கின்றன என்பதும் விளங்கும். ஆங்காங்கே சீதோஷ்ணத்திற்குத் தகுந்தவாறு அமைந்திருக்கும் தாதுப்பொருள்கள் கலவாதிருப்பின், சீதோஷ்ணத்திற்கும் தண்ணீருக்கும் மாறுதலுண்டாகிச் சம்பந்தா சம்பந்தமில்லாது கெடுதியை விளைவிக்குமென்றும் ஊகிக்கலாம்.

மூன்றாவதாக ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். அன்னத்தை மட்டும் இலையில் வட்டித்து அருந்தச்சொன்னால் அருந்துவோருண்டா? அதற்குக் கலப்பு வஸ்துவாகக் குழம்போ, ரசமோ, தயிரோ ஏதேனும் ஒன்று அவசியம் வேண்டியிருக்கிறது. இவைகளிலொன் றிருப்பினும், அதற்கும் ஒரு பதார்த்தமாவது வேண்டியிருக்கிறது. இல்லையேல் நமது நாவானது அவ்வன்னத்தை அருந்துதற்கு ஏற்றுக்கொள்ள அதிக ஆக்ஷேபம் செய்கின்றது, கஷ்டப்படுகின்றது, முணு முணுக்கின்றது.

இப்போது கூறியுள்ளவைகளைப்போல், நாம் நமது சிறு குழந்தைகட்குப் போதிக்கும் பாடங்களும் அவர்கட்கு அவ்விதமாகத் தானே இருக்குமென்பதை நாம் உணரவேண்டும். உணர்ந்தபின், ஒவ்வொரு வகைப் பாடத்தையும், அதற்கு மட்டுமுள்ள விஷயத்தை ஏதோ, 'மொட்டைத் தலைக்கும் முழங்காலுக்கும் முடிச்சுப் போடுவது'போல் இல்லாமல், ஏறத்தாழ முதன் முதல் ஆரம்பித்த பாடத்திற்கு அனுசரித்ததாகவே மற்றைப் பாடங்களையும், நாம் நமது ஆகாரத்திற்கு, எதெதற்குப் புளிப்பு,கார்ப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு முதலியவற்றைத் தகுந்தவாறு சம்பந்தப் படுத்துகிறோமோ, அவ்விதம் சம்பந்தப் படுத்திப் போதித்தால் நமது நாவில் அத்தகைய ஆகாரங்கள் செல்வதுபோல், மாணவர்களின் மனமாகிய நாவிலும், நாம் உண்பிக்கும் பாடங்களாகிய ஆகாரங்கள் செல்லுமென்பதைக் கவனித்தல் அத்தியாவசியமாகும்.

உதாரணமாக, முதல் முதலில் காலையில் வந்தவுடன் வாசக பாடம் ஆரம்பிக்கிறோமென்று வைத்துக்கொள்வோம். அதில்,

கனம் எஸ். ஜீ. தானியேல், பி. ஏ. அவர்களின் மூன்றும் புத்தகத்தில் 13-ம் பாடமாகிய 'புத்திசாலிப் பையன்' என்ற பாடத்தை நடத்தியதாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். அதற்கு அடுத்து நடத்த வேண்டிய பாடங்களாகிய

1. பார்த்தெழுதல் (நேரத்தில்):— அப்பாடத்தில் உள்ள சில வரிகளைப் பார்த்து எழுதச் செய்தல்.

2. சொல்வதெழுதல் (நேரத்தில்):— படித்தும் பார்த்தும் எழுதினதும் ஞாபகமிருக்கின்றனவெனப் பரீக்ஷிக்கிறதற்காகவும், பார்த்து எழுதினதையே சொல்லி எழுதச் செய்தல்.

3. பொது அறிவு (நேரத்தில்):— சர்க்கரை உண்டாக்கிய கரும்பைப்பற்றி.

4. இயற்கை அறிவு (நேரத்தில்):—தராசின் விட்டம், தட்டு ஆகிய இவற்றின் இரும்பு, பித்தளை உலோகங்கள்.

5. சுகாதாரம்:— தராசு, சர்க்கரை வைத்திருக்கும் பாத்திரம், கடைக்காரன், கடை இவற்றின் சுத்தம்.

6. அரசியல்:— அளவுகளை கவனிக்கவேண்டிய கிராமாதிகாரிகள்.

7. கணிதம்:— (1) ஒரு வீசை சர்க்கரை 12 அணு வீதம், ஒரு வியாபாரி 28 வீசை வாங்கினுல் எத்தனை அணு கொடுக்க வேண்டும்?

(2) ஒரு வீசை 40 பலமென்ருல் 9 வீசைக்கு எத்தனை பலமிருக்கும்?

(3) 160 வீசையுள்ள ஒரு பெரிய எடை சர்க்கரையை மொத்தமாக வாங்கி 8 பேர் எடுத்துக் கொண்டால் ஆளுக்கு எத்தனை வீசை வரும்?

(இன்னும் வரும்)

P. பரிமணப்பல்லவராயர்,
ஹெட்மாஸ்டர், போர்டு ஸ்கூல், உத்தமசேரி;
திருவளர்சோலை, திருச்சி.

LIFE OF VILLIPUTHURAR

வில்லிபுத்தூரர் வரலாறு

நாம் வசிக்கும் பாகமாகிய தென் இந்தியா நாட்டின்கண் நீர்வளம், நிலவளம், குடிவளம் முதலிய பல்வளங்களும் பொருந்தி, பல்லோராலும் புகழப்படும் திருமுனைப்பாடி நாட்டில் அந்தணர் குலத்தில் வீரராகவாசாரியார் என்பவர் ஒருவர் இருந்தார். அவருக்கு இவ்வுலகம் செய்த நற்பேறெனக் கொண்டாடும் வில்லி-புத்தூரார் என்பவர் குமாரராய் அவதரித்தார். அவர் வடமொழி தென்மொழிகளை நல்லாசிரியரிடத்துப் பயின்று அதில் தேர்ச்சி அடைந்தார். அன்னவர் ஆசு, மதுரம், சித்திரம், வித்தாரம் என்னும் நான்கு வகைப் பாக்களையும் இயற்றுவதில் வல்லவராய் விளங்கினர். பிறகு திருமாலிடத்து அன்புபூண்டு பற்பல கவிக-ளையும் பாடிப் புகழ்பெற்றார். இவர் இங்ஙனமிருக்க முற்சொன்ன திருமுனைப்பாடி நாட்டில் வக்கபாகை என்னும் நகரத்தில் வரபதி யாட்கொண்டான் என்பவர் அரசு புரிந்துவந்தார். அவர் கல்வி, செல்வம், ஈகை, இரக்கம், வீரம், தீரம் முதலிய நற்குண நற்-செய்கைகள் வாய்ந்தவர். மேலும் நாற்றிசைகளையும் வென்றவர். ஆட்கொண்டான் என்றும் வரபதியாட்கொண்டான் என்றும், கொங்கராயனென்றும் கூறப்படும் பெயரினை வாய்ந்தவர். அன்-னவர் வில்லிபுத்தூராருடைய குணங்களை அறிந்து மிகவும் வியந்து, களிகூர்ந்து மனங் களித்து, அன்பார்ந்து இருவரும் அளவளாவி இருக்குங் காலையில் ஒரு நாள், வில்லிபுத்தூராரை நோக்கிக் கீழ் வருமாறு கூறலாயினர். அதாவது நம்மிருவருடைய கீர்த்தியும், புகழும் நீடூழி நிலவி நிற்க அமுதினுமினிய தமிழ் நாட்டிற்கு உபகாரமான மகாபாரதக் கதையைச் செந்தமிழ்ச் செய்யுள் நடையில் இயற்றவேண்டுமென்று சொன்னார். அதற் கிணங்கி வில்லிபுத்தூராரும் பாடி முடித்தார். அந்த அவனுடைய அவைக் களத்திலேயே அரங்கேற்றினர்.

இவ்விஷயம் இவரது திருக்குமாரர் வரந்தருவார் அப்பாரத நூலுக்குக் கூறிய சிறப்புப் பாயிரத்தாலும், கர்ணபரம்பரை-யாலும் விளங்குகிறது.

மற்றொரு வகை.

இந் நூலாசிரியருக்கும், இவர் சகோதாருக்கும் தாயபாக விவாதம் நேர்ந்தது. அதைத் தீர்க்கும் பொருட்டு வரபதியாட்கொண்டானிடம் தெரிவித்தார். அதற்கு அவர் 'பாரதக் கதையை நீர் எழுதினால் பிறகு உங்களுடைய விவாதத்தைத் தீர்க்கின்றேன்' என உரைத்தார். அவ்வண்ணமே இவரும் எழுதி முடித்தபின் துரியோதனாதிகளும் பாண்டவர்களும் தாயபாக விவாதத்தால் அடைந்த கஷ்ட நஷ்டங்களை உணர்ந்துகொண்டார் ஆகவே இவர் தாமாகவே தம் பாகத்தையும் சகோதரருக்குக் கொடுத்துவிட்டார் என்றும் கூறுகின்றனர்.

மேலும் இவர் கவி பாடுவதில் திறமை வாய்ந்தவர். இவர் எல்லோரையும் கல்வியில் வென்று வந்தார் ஆனால் தோற்ற பாவலர்களை அவ் வாட்கொண்டானால் கொடுக்கப்பட்ட ஆயுதத்தால் காதுகளை அறுத்துவந்தார். இவர் திருவண்ணாமலையில் அருணகிரி நாதரைச் சந்தித்தார். அப்போது அவர் சொன்ன கந்தரந்தாதியில் 'திதத்தத்தத்' என்னும் முதல் குறிப்பையுடைய செய்யுளுக்கு அர்த்தம் உரைக்க முடியாமல் நின்றார். உடனே தன் ஆயுதத்தை எறிந்துவிட்டுப் போய்விட்டார். போகும் வழியில் ஒரு சிவாலயம் எதிர்ப்பட்டது. அதை இவர் பார்க்கப்படாது என்ற நோக்கத்துடன் திரையிட்டுச் சென்றார். அதை அறிந்த அருணகிரிநாதர் கண்ணிழக்கும்படி சாபமிட்டார். அச் சாபம் நீங்கப் பாரதக் கதையைப் பாடினார் என்றுங் கூறுவர்.

மேற்கூறிய இரண்டிற்கும் கர்ணபரம்பரையைத் தவிர வேறு பிரமாணமில்லை. ஆனால் காதறுக்கும் வழக்கம்கொண் டிருந்தனர் என்பதற்குமாத்திரம், 'குட்டுதற்கோ பிள்ளைப் பாண்டிய னீங்கில்லை, குறும்பியளவாய்க் காதைக் குடைந்து தோண்டி, எட்டின மட் டறுப்பதற்கோ வில்லியில்லை.' எனத் தனிப்பாடற்றிரட்டில் ஒரு க்வியுளது.

இந் நூலாசிரியர் காலம்

இவ்வளவென்று துணிந்துசொல்வதற்குத் தக்கஆதாரமில்லை. ஆயினும் சுமார் 400 அல்லது 500 வருஷமிருக்கலாமென ஊகிக்கிறார்கள்.

ADAYAPALEM, K. S. VEERASAMI AIYER,
Government Training School, Higher Grade,
Ranipet.

READY FOR SALE! **JUST OUT!**

The First Book in the Field

Vernacular Atlas Geography Series - Book I

MADRAS PRESIDENCY

படங்களை ஒட்டின பூகோள சாஸ்திரம்

முதற் புத்தகம்

சென்னை ராஜதானி

BY

K. DORAISAWMI IYENGAR

WITH AN INTRODUCTION

By H. A. HART, M.A., L.T.

PRICE ANNAS 8.

The Heroines Of Ind

இந்து ஸ்திரீ ரத்னங்கள்

இதில் சித்திரப் படங்களுடன் 10-இந்திய ஸ்திரீகளின்
சரித்திரங்க ளடங்கியுள்ளன.

PART I

BY

C. S. RAMASAWMY AYYAR.

Price As. 8.

Apply to — *C. Coomarasawmy Naidu & Sons,*
35, Chinnatambi Street, Madras.

QUEEN MARY READERS

மேரி ராணி வாசக புஸ்தகங்கள்

இப்பெயர்கொண்ட புஸ்தகங்கள் ஒன்றுமுதல் ஐந்துவரை வெளி-வந்துள்ளன. இவை ஸ்ரீமான் கா. நமச்சிவாய முதலியார் அவர்களால் பெண்களுக்காகவே ஏற்ற முறையில் தெளிவாக எழுதப்பட்டுள்ளன. நம் இந்திய குடும்பத்துக்கு அவசியமாகத் தெரியவேண்டிய அரிய விஷ-யங்கள் எளிதாகத் தெரியும்படி கூறப்பட்டிருக்கின்றன. ஆங்காங்கு இனிய பாடல்கள் சேர்க்கப்பட் டிருக்கின்றன. நம் இந்திய பெண்கள் இப்புஸ்தகங்களை வாசிப்பதால் பல நன்மைகள் விளையுமென்பதில் தடை-யில்லை. குழந்தைகளைத் தாலாட்டல், விளையாட்டுக் காட்டல், நலங்கிடும் பாடல் முதலியவை பெரிதும் அழகுடன் விளங்குகின்றன. இவ்வாறு பெண்களுக்கெனத் தனியாக முதல் முதல் வெளிவந்த புஸ்தகங்கள் இவைகளே. உபாத்திமார்கள் யாவரும் வாங்கிப்பார்த்துத் தங்கள் பள்ளிக்கூடங்களில் பாடமாக வைத்துப் பயன்பெறுவார்களென நம்பு-கின்றோம்.

விலை—I - 2அ., II - 2 அ. 6 பை., III - 3 அ., IV - 4 அ., V - 5அ.

ஸி. குமாரசாமி நாயுடு ஸன்ஸ்,
புஸ்தக வியாபாரிகள்,
35, சின்னத்தம்பித் தெருவு, சென்னை.

ஆரியமத - - - -
- - - உபாக்கியானம்

துரைத்தனத்தார் அங்கீகரித்தது

முதல் பாகம் விலை அணா **8** இரண்டாம் பாகம் விலை அணா **10**

ஒவ்வொரு பாகமும் நமது புராணங்களிலிருந்து எடுத்-தெழுதப்பட்ட 54 சிறந்த நீதிக்கதைகள் கொண்டது. ஒவ்-வொரு கதையும் ஒரு நீதியை நன்கு போதிக்கிறது. ஒவ்வொரு பாகத்திலும் 14 அழகிய ஆப்டோன் படங்கள் அச்சிட்டு சேர்க்-கப்பட் டிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் எமது ஆபீசுக்கெழுதிப்-பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸி. குமாரசாமி நாயுடு ஸன்ஸ்,
35, சின்னத்தம்பி தெரு, சென்னை.